

# PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA TRAS CIRUGÍA DE MAMA. NORMAS Y RECOMENDACIONES

UNIDAD DE LINFEDEMA  
SERVICIO DE REHABILITACIÓN



### **1. EN CASA Y EN EL TRABAJO**

- DESCANSAR AL REALIZAR LAS TAREAS DOMÉSTICAS. USAR GUAOTES.
- ES RECOMENDABLE DEJAR DE FUMAR.
- EVITAR LAS QUEMADURAS DE PLANCHA. NO PERMANECER MUCHO TIEMPO PLANCHANDO, HACER DESCANSOS.
- AL COCINAR, CUBRIR EL BRAZO AFECTO. NO MANEJAR NI TOCAR HORNOS CALIENTES SIN MANOPLAS O GUAOTES.
- CUIDADO CON LOS OBJETOS PUNZANTES (CUCHILLOS, TIJERAS, AGUJAS)
- NO TRANSPORTAR BOLSAS DE LA COMPRA PESADAS. NO HACER SOBRESFUERZOS.
- NO LAVAR NI FREGAR CON AGUA CALIENTE. EVITAR EL FRÍO Y CALOR EXTREMOS.

### **2. VESTIDO**



- LA ROPA NO DEBE APRETAR NI EJERCER PRESIÓN. PARA PODER RESPIRAR CÓMODAMENTE.
- EL SUJETADOR SIN ARO, PREFERIBLEMENTE. DE TIRANTES ANCHOS Y SIN CLAVARSE EN LOS HOMBROS.
- EVITAR EL USO DE RELOJ, PULSERAS O ANILLOS EN EL BRAZO AFECTO.

### **3. CUIDADOS HIGIENE Y ESTÉTICA**

- MÁXIMA LIMPIEZA Y CUIDADO METICULOSO DE LA PIEL. MANTENER BUENA HIDRATACIÓN.
- DEPILADO CON CREMA. NO USAR CUCHILLAS.
- PROHIBIDO EL USO DE SAUNA Y RAYOS UVA.
- PROTEGER HOMBROS Y BRAZOS DEL CALOR DEL SECADOR.
- CUIDADO AL CORTAR LAS UÑAS, SIN DAÑAR LA CUTÍCULA. EVITAR LAS HERIDAS.
- LAS DUCHAS Y BAÑOS SERÁN CON AGUA TEMPLADA.
- EVITAR LAS QUEMADURAS SOLARES Y LA EXPOSICIÓN AL SOL.

#### **4. JARDÍN Y CAMPO**

- USAR GUANTES PARA EL CUIDADO DE PLANTAS. EVITAR POSIBLES HERIDAS DE PUAS, PINCHAZOS, ESPINAS,...
- EVITAR ARAÑAZOS DE GATOS.
- EVITAR PICADURAS DE INSECTOS.

#### **5. DEPORTE**

- ES RECOMENDABLE HACER NATACIÓN. TAMBIÉN GIMNASIA DE MANTENIMIENTO SIN HACER EJERCICIOS BRUSCOS CON EL BRAZO AFECTO.
- SE PUEDE PRACTICAR, PERO DE MANERA MODERADA GOLF, ESQUÍ,...
- CAMINAR ES MUY SALUDABLE.

#### **6. ALIMENTACIÓN**

- MANTENER EL PESO ADECUADO, O EN CASO DE ENGORDAR, RECUPERARLO MEDIANTE DIETA O EJERCICIO.
- EVITAR EL EXCESO DE SAL EN LAS COMIDAS.
- BEBER LÍQUIDO SE TENGA O NO SED. EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL.

#### **7. PRÁCTICA SANITARIA Y PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA**

- CUIDADO CON LOS MASAJES NO ESPECIALIZADOS Y SIN INDICACIÓN MÉDICA EN EL BRAZO AFECTO.
- NO DEBE EXTRAERSE SANGRE EN EL LADO OPERADO.
- NO TOMA DE LA TENSIÓN ARTERIAL EN EL LADO OPERADO.
- NO PONER INYECCIONES NI VACUNAS EN EL LADO OPERADO.
- SI EL BRAZO ESTÁ ROJO /CALIENTE ACUDIR AL MÉDICO.
- AUTOMASAJE: SUAVE, SIN APRETAR, DESDE LA MANO HACIA EL HOMBRO.
- REPOSAR EL BRAZO EN ALTO (EN EL REPOSABRAZO DEL SOFÁ/SILLÓN/COJÍN)

NO DARSE FRIEGAS.

